5.081 Polievka sedliacka
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80	1,10	0,88
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
zemiaky	2,00	1,40	3,00	2,10	3,50	2,45	3,50	2,45
cestovina	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
paprika mletá červená	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, pokrájanú zeleninu, opražíme, pridáme červenú papriku, zalejeme vodou, osolíme, varíme. Pred dovarením pridáme umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky. Zjemníme maslom. Varíme 20 min. V slanej vode zvlášť uvaríme cestovinu a pridáme do polievky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	214	51	0,81	2,4	0,9	6,0	1,1	23,8	0,4	0,141	0,0	0,0	4,8	0,0
B	273	65	1,02	3,0	1,2	7,9	1,4	28,1	0,5	0,158	0,0	0,0	6,5	0,0
C	731	175	7,60	8,0	1,8	17,3	1,6	114,2	0,5	0,175	0,0	0,0	7,3	0,0
D	388	93	1,30	5,0	2,5	9,9	1,7	36,2	0,6	0,19	0,0	0,0	8,0	0,0

										2				